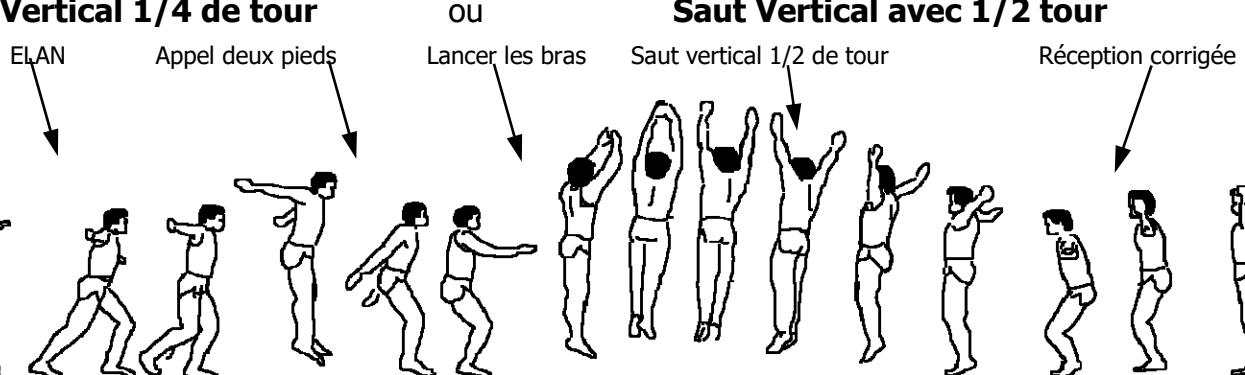


# Les sauts gymniques      appel à 2 pieds

**A**

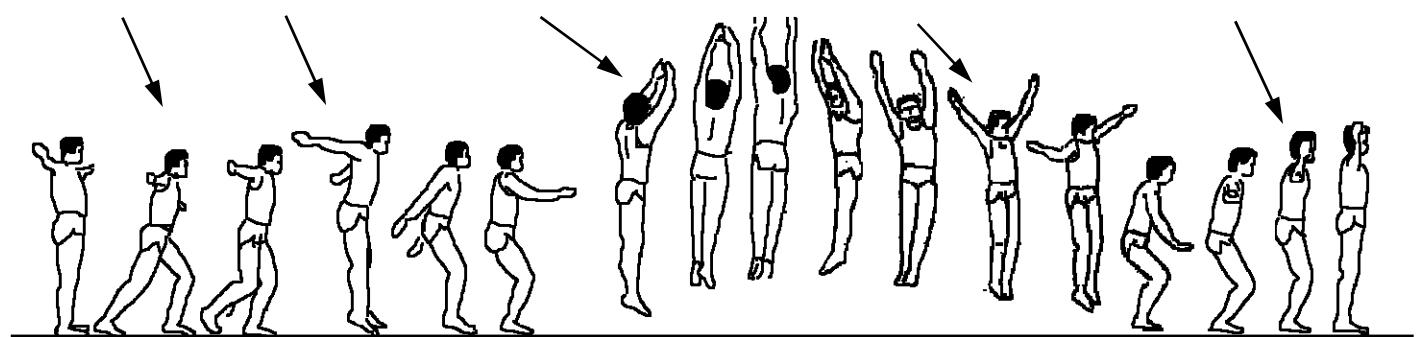
## Saut Vertical 1/4 de tour

**B**

## Saut Vertical avec 1/2 tour

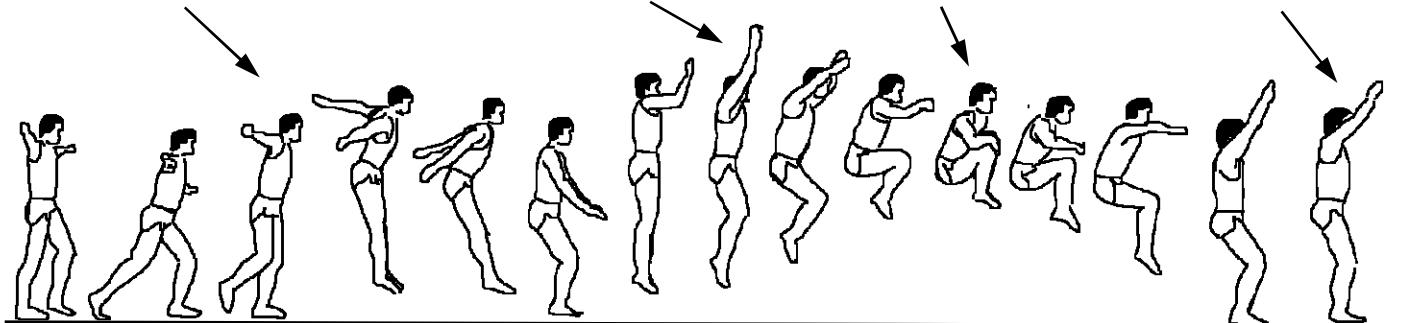
## C Saut Vertical avec 1 tour

ELAN      Appel deux pieds      Lancer les bras      Saut vertical tour complet      Réception corrigée

**B**

## Saut Groupé

ELAN      Appel deux pieds      et Lancer de bras      Saut Groupé      Réception corrigée

**C**

## Saut Carpé - jambes tendues écartées

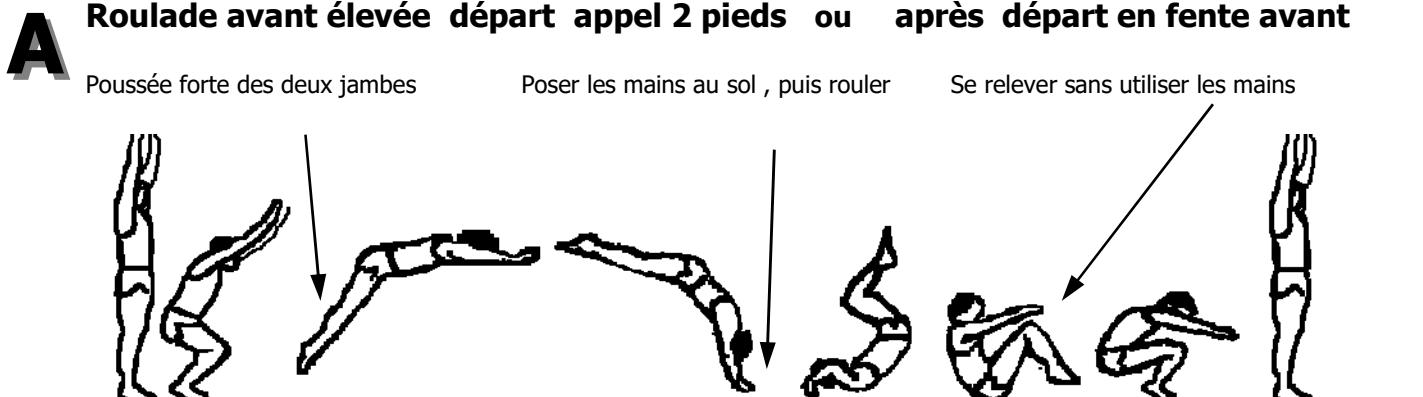
**ou****D**

## Saut Carpé - jambes tendues serrées

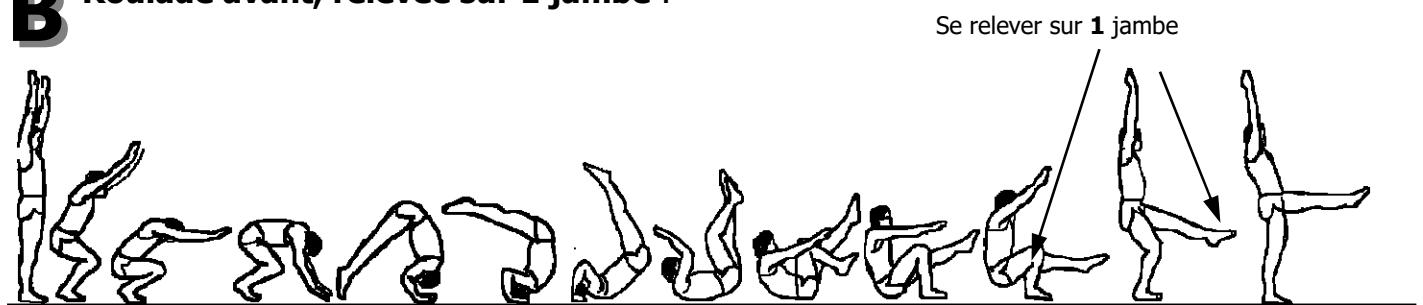
Appel deux pieds et lancer de bras      Saut carpé, jambes **tendues** écartées ou serrées      Réception corrigée

## Les roulades avant

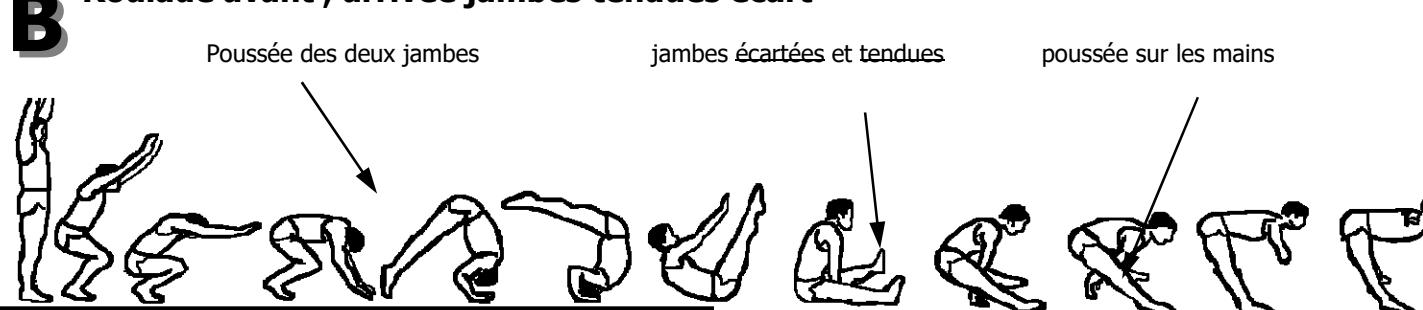
### **A Roulade avant élevée départ appel 2 pieds ou après départ en fente avant**



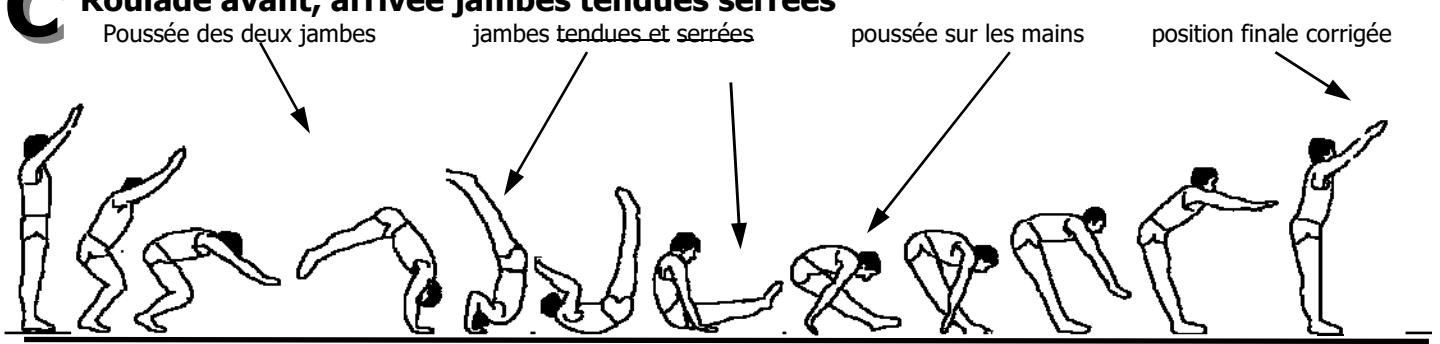
### **B Roulade avant, relevée sur 1 jambe :**



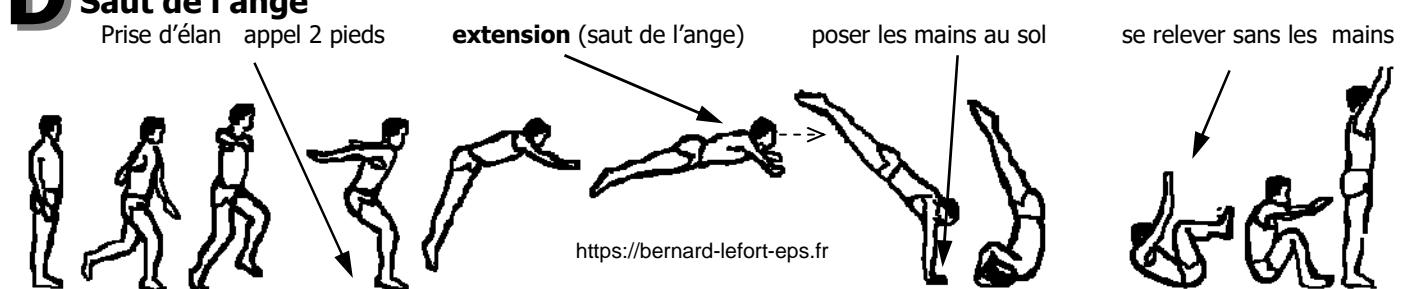
### **B Roulade avant , arrivée jambes tendues écart**



### **C Roulade avant, arrivée jambes tendues serrées**

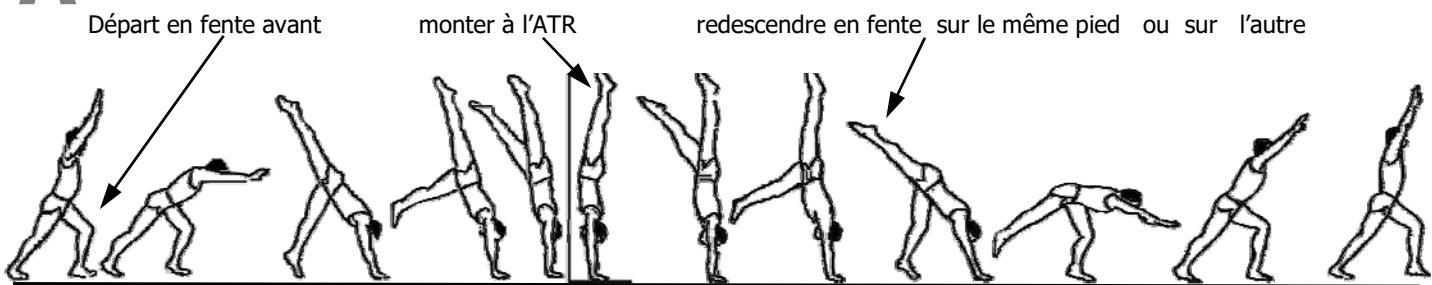


### **D Saut de l'ange**

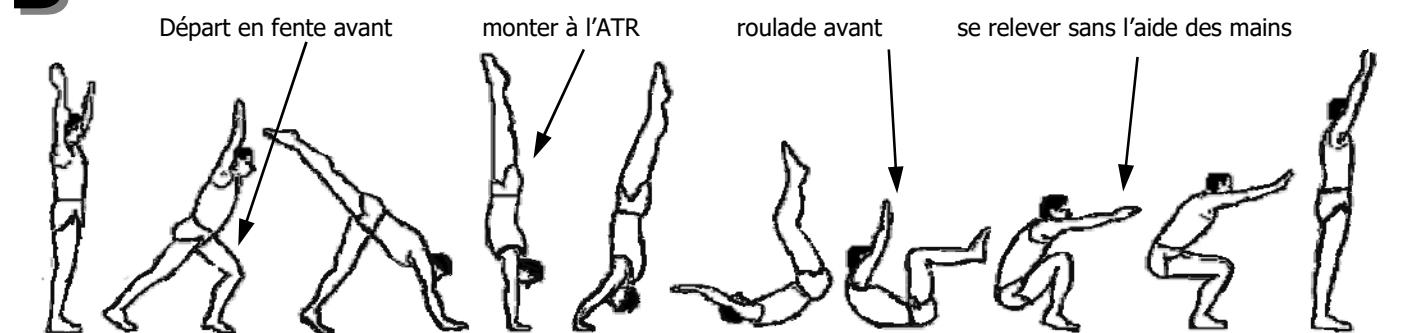


## Les Appuis Tendus Renversés (ATR)

### **A** Montée à l'ATR passager



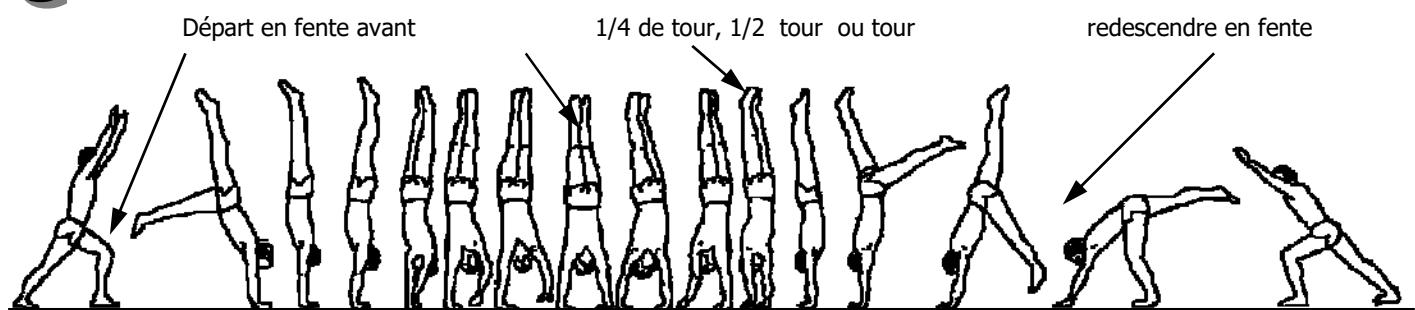
### **B** Montée à l'ATR + enchaîner une roulade avant (groupée ou écart ou relevée 1 jambe)



### **C** ATR tenu + 1/4 de tour

ou

### **D** ATR tenu + 1/2 tour ou tour (valse)

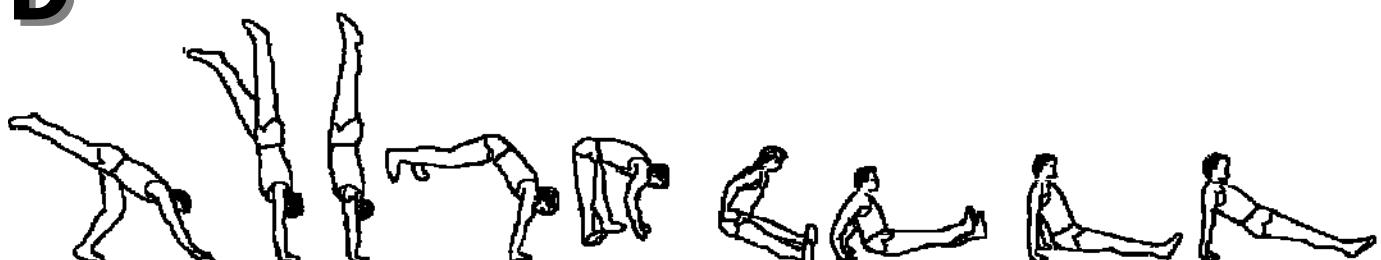


### **C** ATR tenu + 1/4 tour + roulade groupée

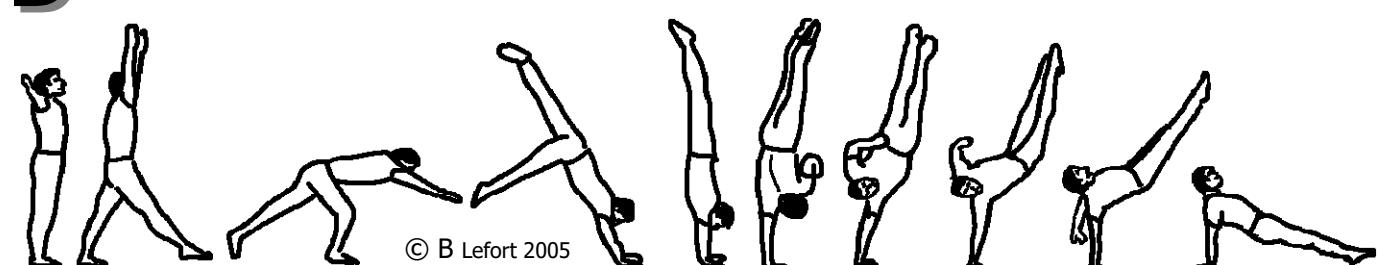
ou

### **D** ATR tenu + 1/2 tour + roulade groupée

### **D** ATR tenu + Coupé écart

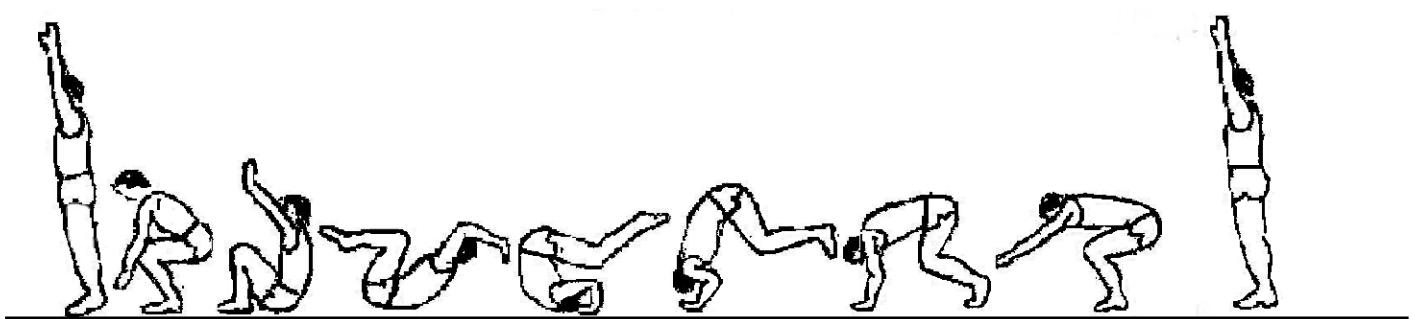


### **D** Healy Quirl

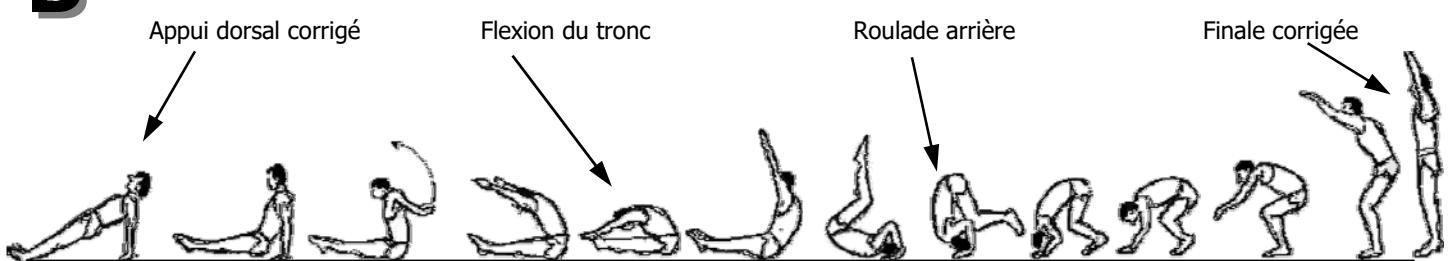


## **Les roulades arrières**

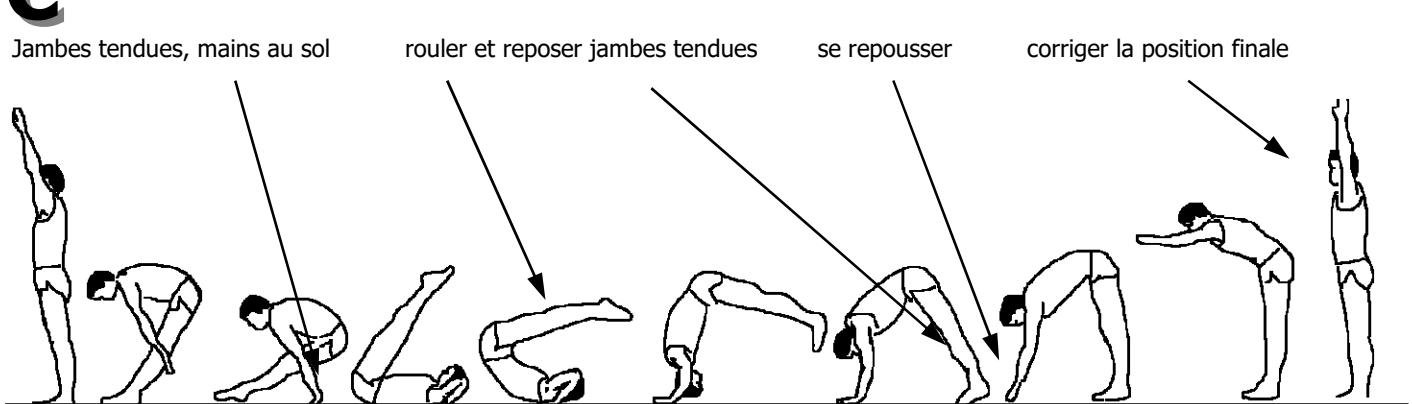
### **A Roulade arrière + jambes groupées**



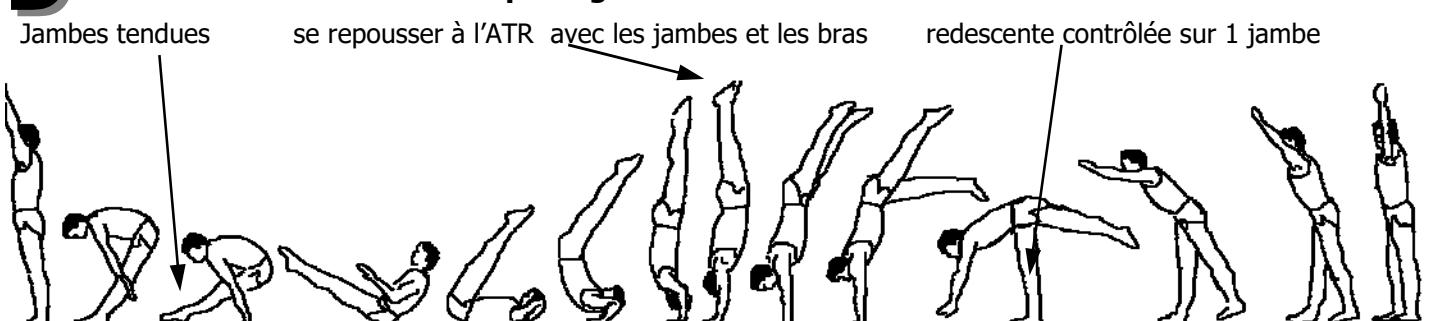
### **B Roulade arrière à partir de l'appui dorsal**



### **C Roulade arrière + jambes tendues du début à la fin du mouvement**

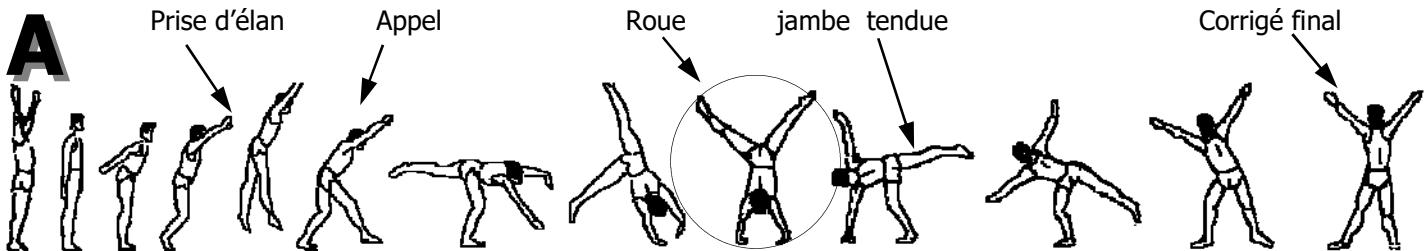


### **D Roulade arrière tendue avec passage à l'ATR**



# Les Roues et les Rondades

## Roue à deux bras



## B Roue sur 1 bras

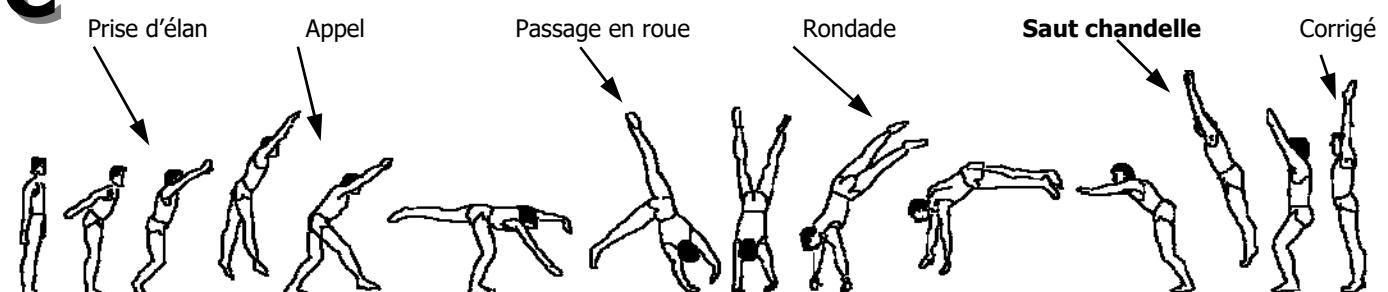
## B 2 roues enchaînées

## D Roue + Salto Costal

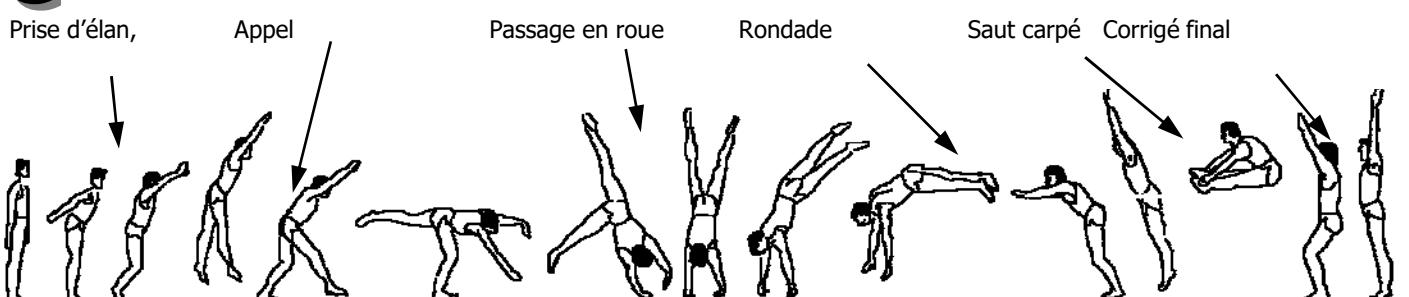
### Salto Costal



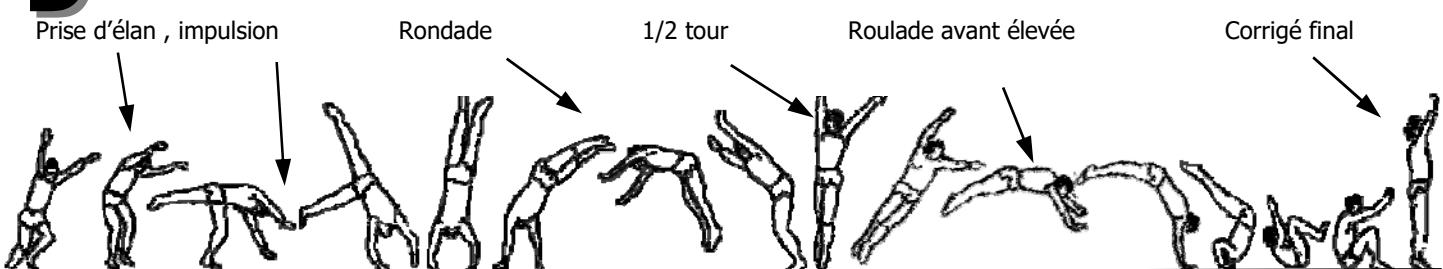
## C Rondade + Saut chandelle



## C Rondade + saut carpé écart

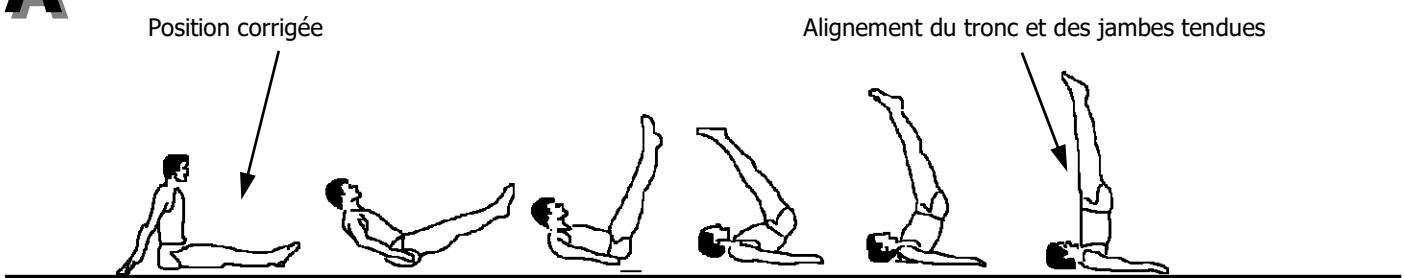


## D Rondade + Saut 1/2 tour + Roulade avant élevée

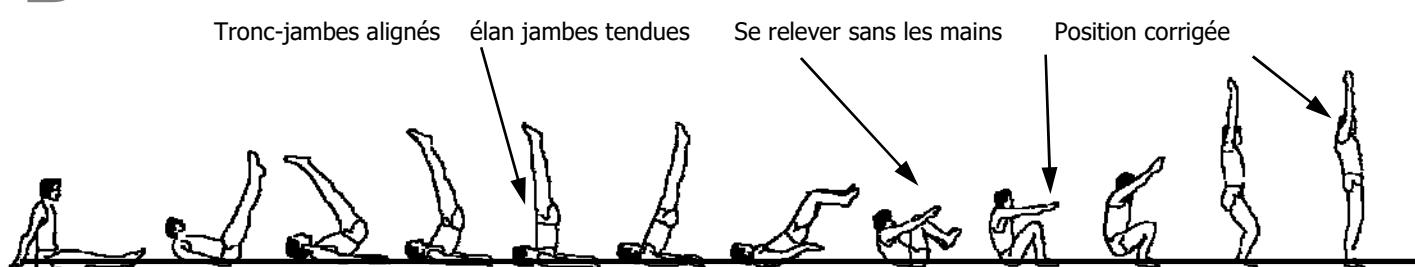


# Les Chadelles

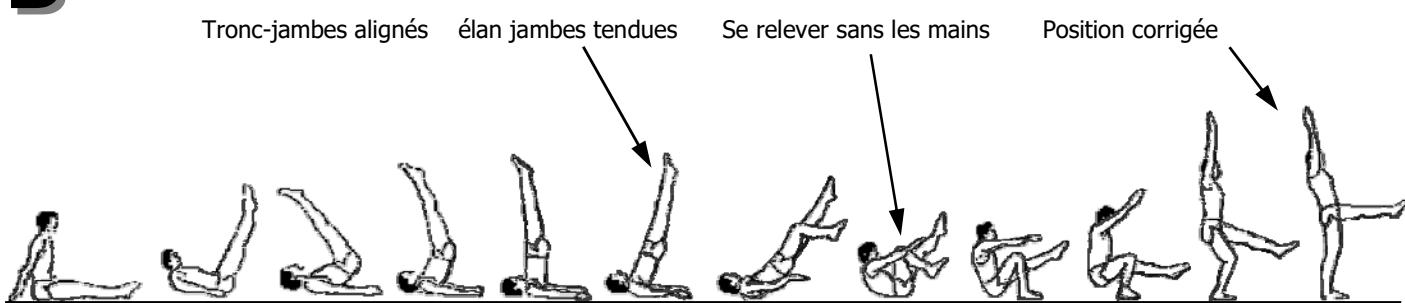
## **A Chandelle tenue (2 secondes)**



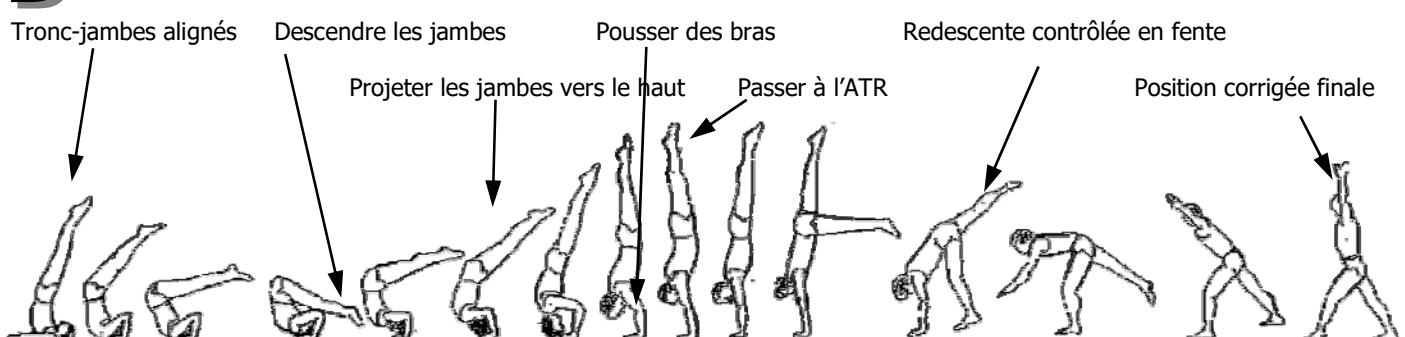
## **B Chandelle tenue + se relever en Roulade avant groupée**



## **B Chandelle tenue + se relever en Roulade avant groupée sur 1 jambe**

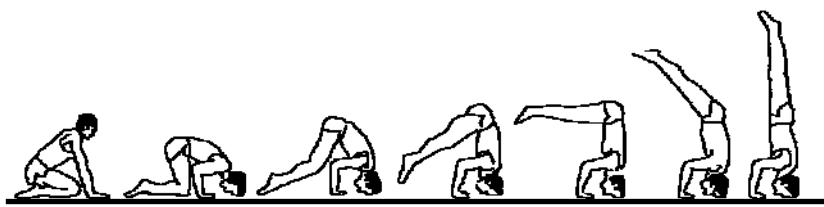


## **D Chandelle tenue + Repoussé à l'ATR passager**



# Les Trépieds

**B**

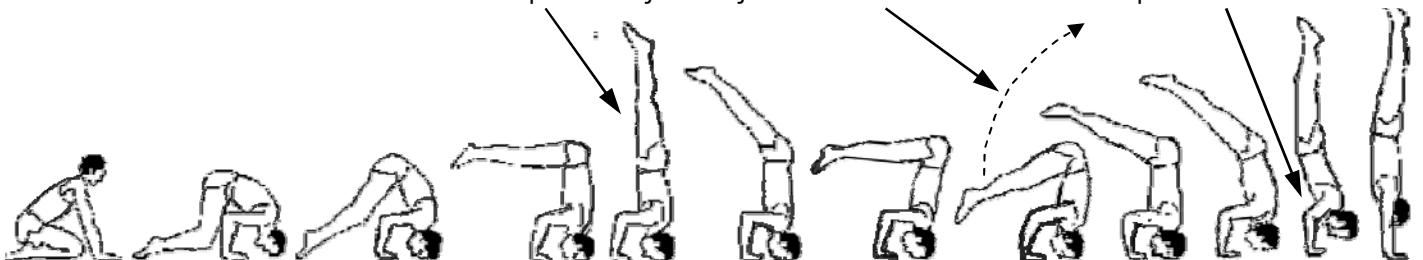


Tenu 2 secondes

**D**

Trépied tenu + Repoussé à l'ATR passager

Monter au Trépied      Projeter les jambes vers le haut      Se repousser des bras      ATR

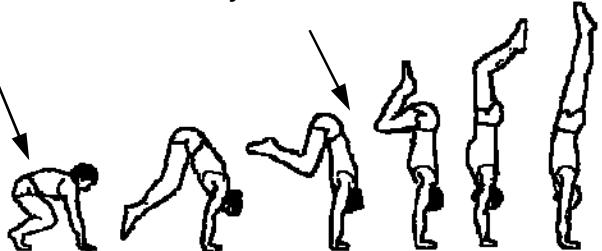


**Les ATRs tenus montés « en force »**

Départ accroupi

Montée jambes fléchies

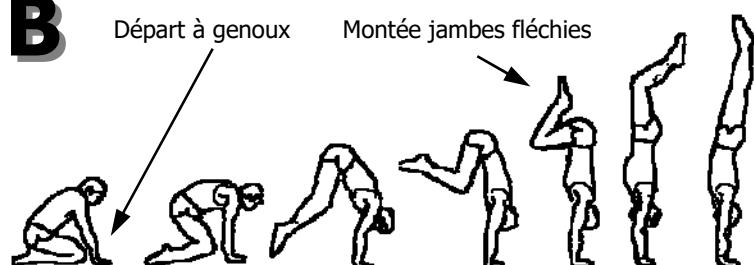
**A**



**B**

Départ à genoux

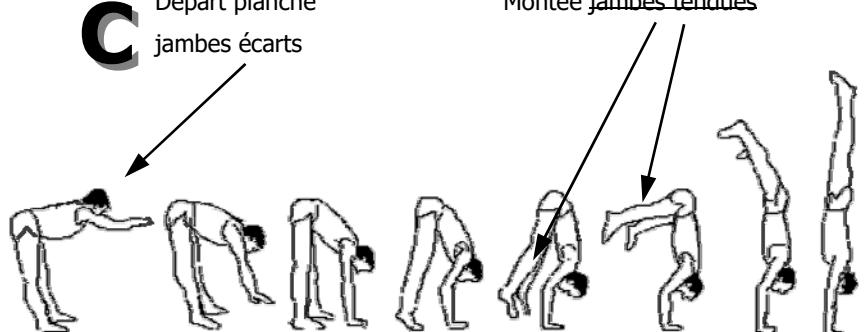
Montée jambes fléchies



**C**

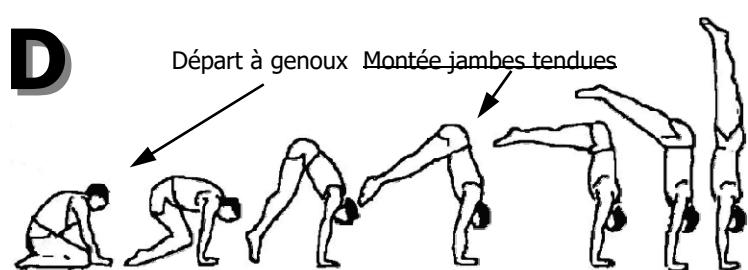
Départ planche jambes écarts

Montée jambes tendues



**D**

Départ à genoux Montée jambes tendues

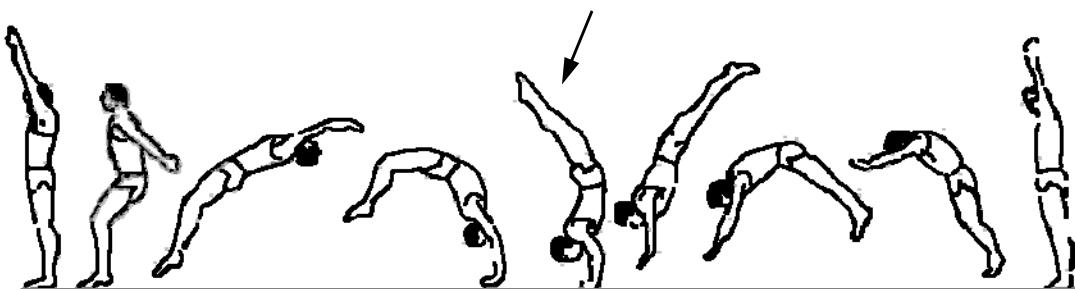


## **A** Flip Arrière avec impulsion sur mini trampoline

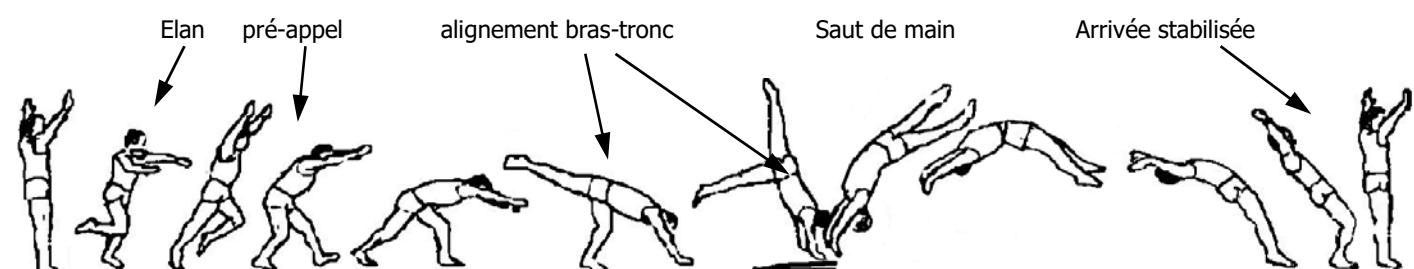
## **B** Flip Arrière avec impulsion sur tremplin

## **D** Flip Arrière

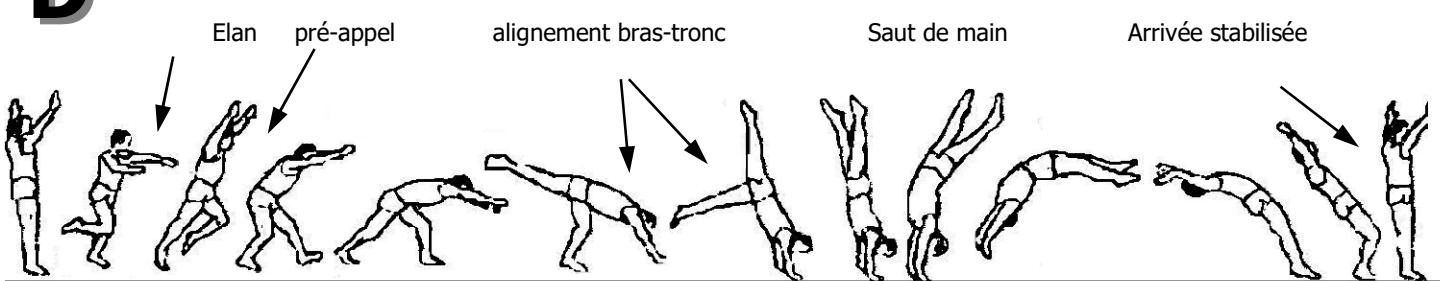
Passage à l'ATR



## **B** Saut de main avec impulsion des bras sur un tremplin

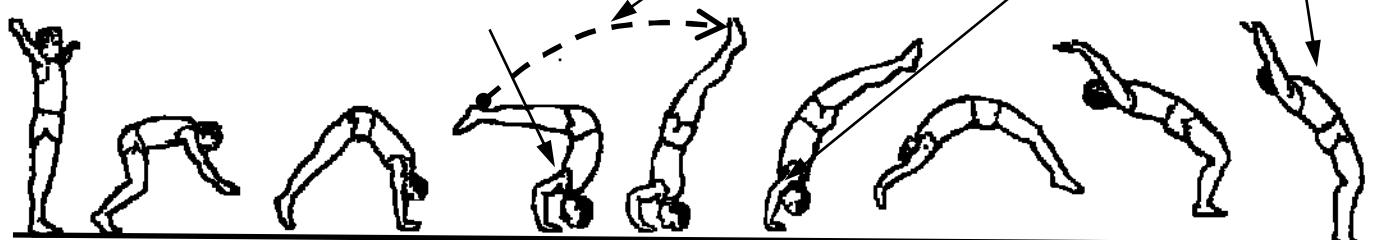


## **D** Saut de main (réception sur 2 pieds ou 1 pied)



## **D** Saut de tête

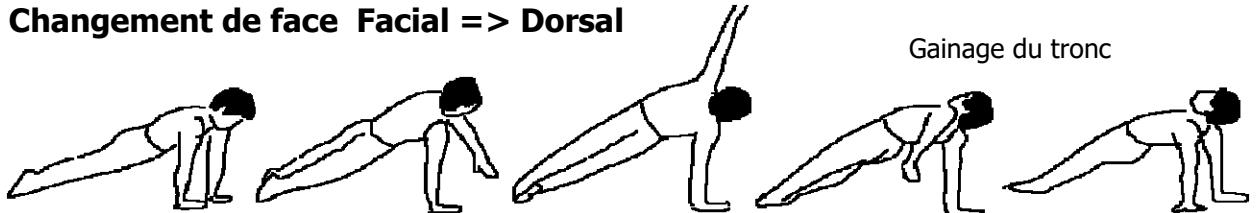
Pose du front projection des jambes poussée des bras réception corrigé



## Les figures au sol

**A**

**Changement de face Facial => Dorsal**



**B**

**Tour complet avec appuis sur les mains : Facial => Dorsal => Facial**

**D**

**Tour complet par impulsion des 2 bras : Facial => Facial**

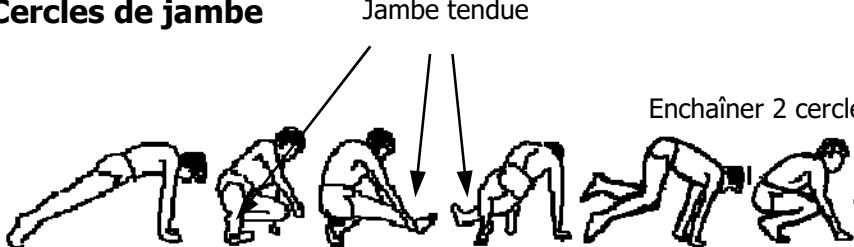


**A**

**2 Cercles de jambe**

Jambe tendue

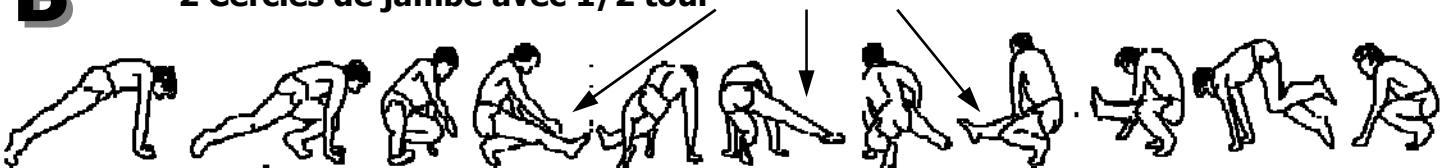
Enchaîner 2 cercles de jambe



**B**

**2 Cercles de jambe avec 1/2 tour**

Jambe tendue



**C**

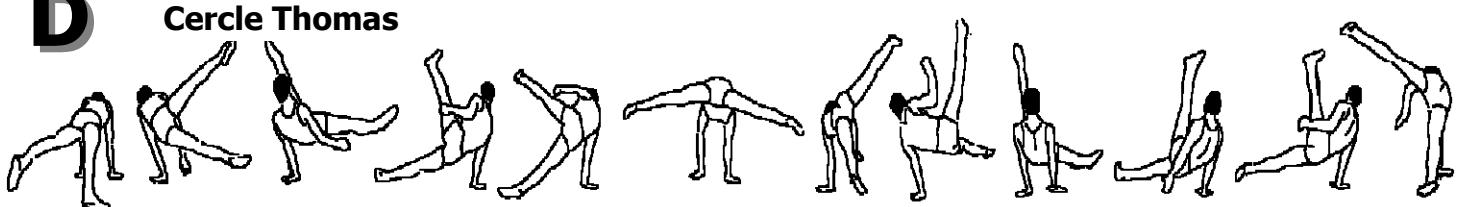
**De l'appui facial à l'appui dorsal**

Repoussé des 2 bras

Gainage du tronc

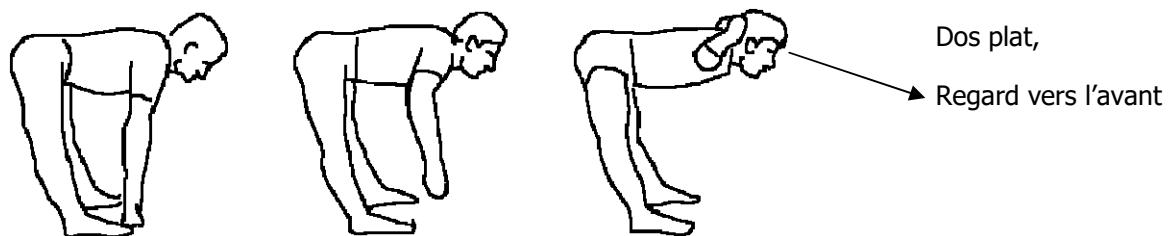
Passage jambes fléchies entre les bras

**Cercle Thomas**

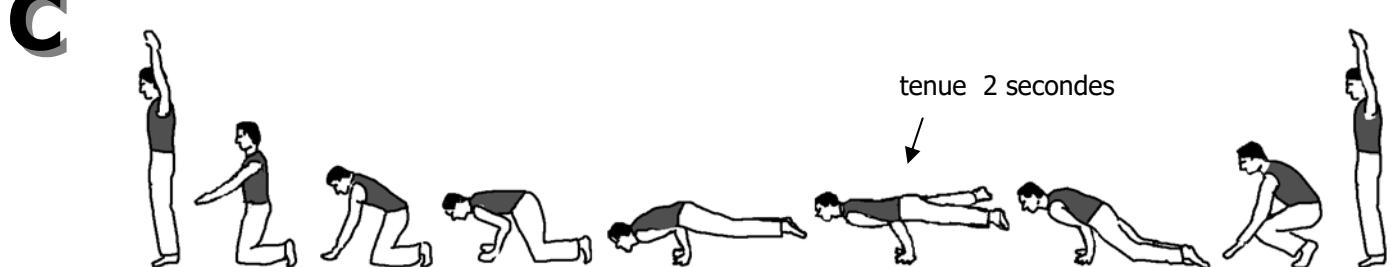


## Les Planches

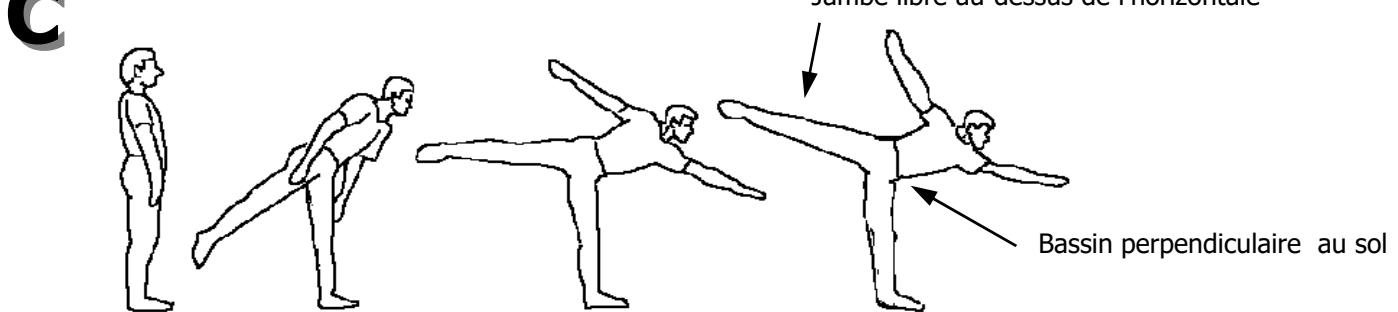
**A Planche faciale jambes écarts** tenue 2 secondes



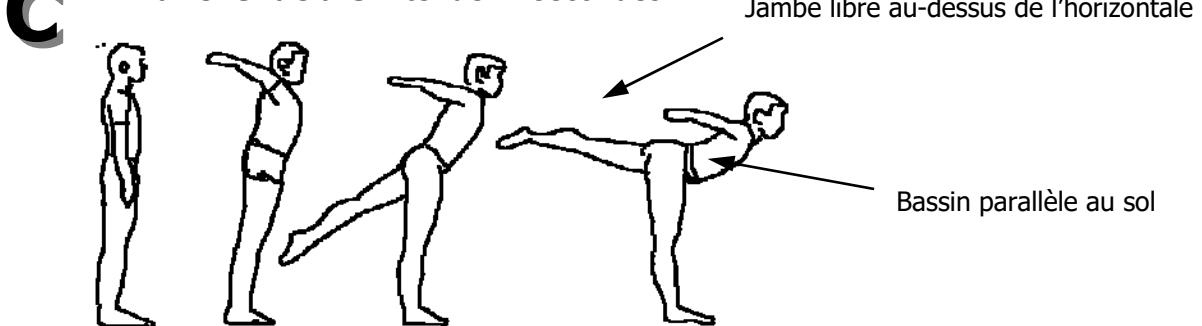
**C Planche « crocodile » serrée ou écartée sur 2 bras**



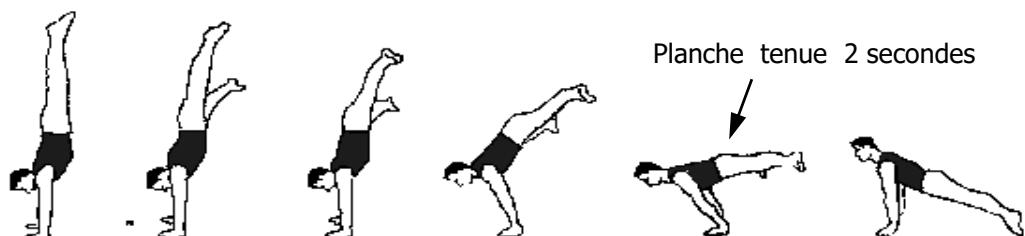
**C Planche costale** tenue 2 secondes



**C Planche faciale** tenue 2 secondes

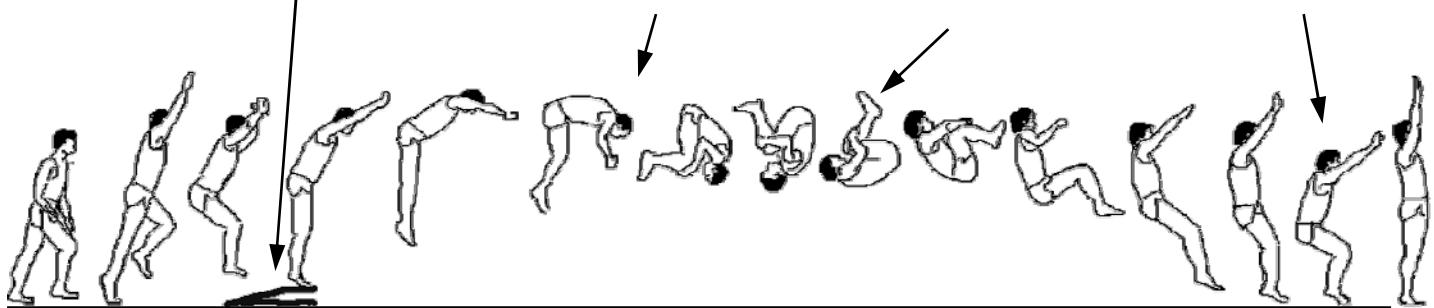


**D** Départ à l'ATR, **Planche jambes tendues écartées**

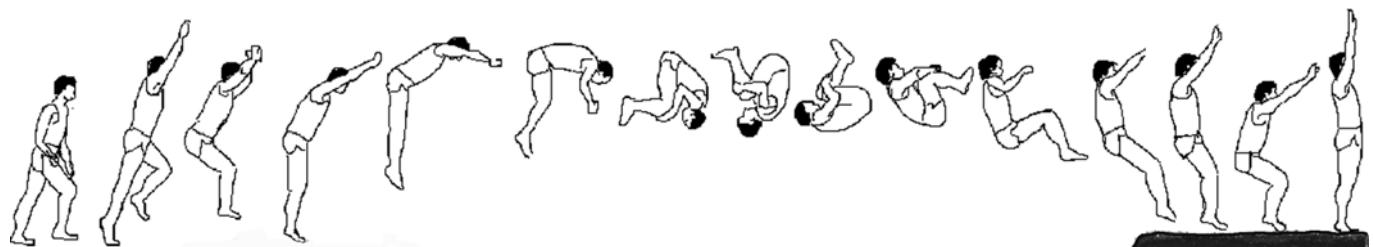


## **B Salto avant groupé avec impulsion sur tremplin**

Impulsion appel 2 pieds , bras hauts, fermeture tronc/jambes salto avant groupé, réception stabilisée

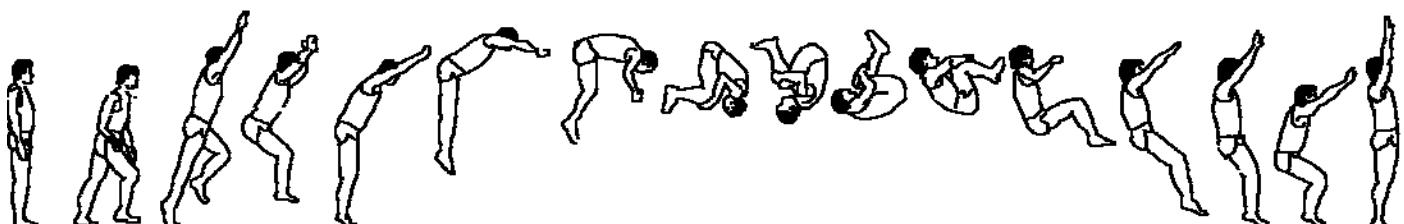


## **C Salto avant groupé avec impulsion sans tremplin , avec tapis de réception**



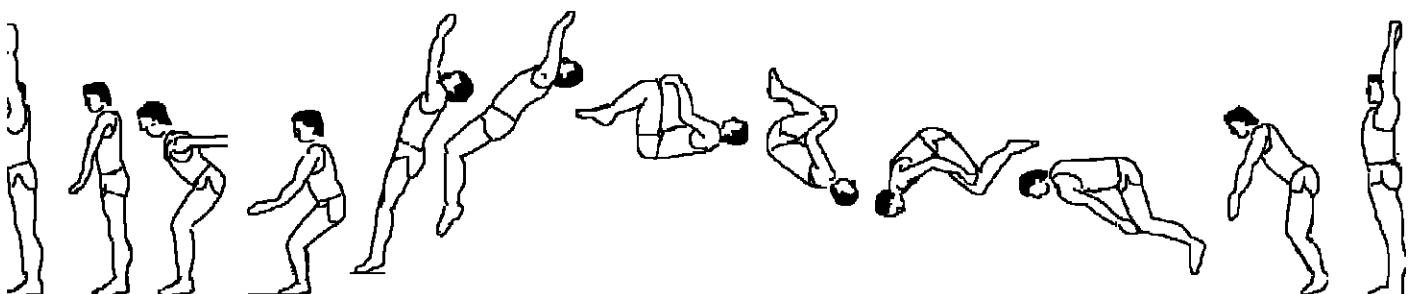
## **D Salto avant groupé avec impulsion sans tremplin , sans tapis de réception**

Impulsion appel 2 pieds , bras hauts, fermeture tronc/jambes salto avant groupé, réception stabilisée



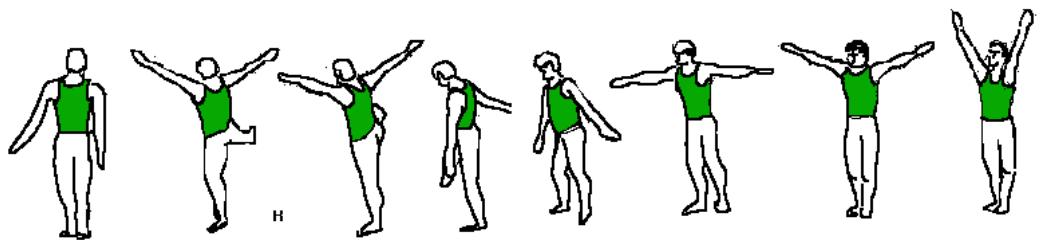
## **C Salto arrière groupé avec impulsion sur tremplin**

## **D Salto arrière groupé avec impulsion sans tremplin**

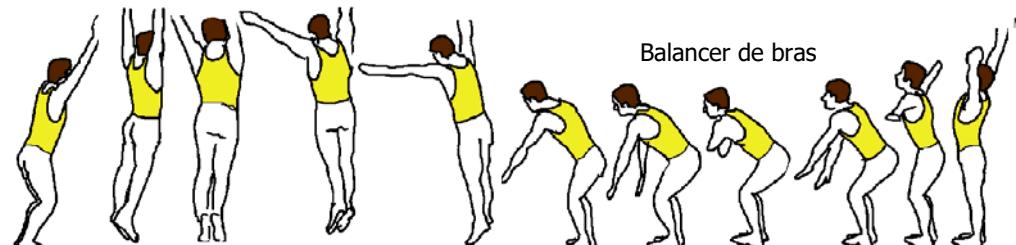


# Des LIAISONS pour les garçons

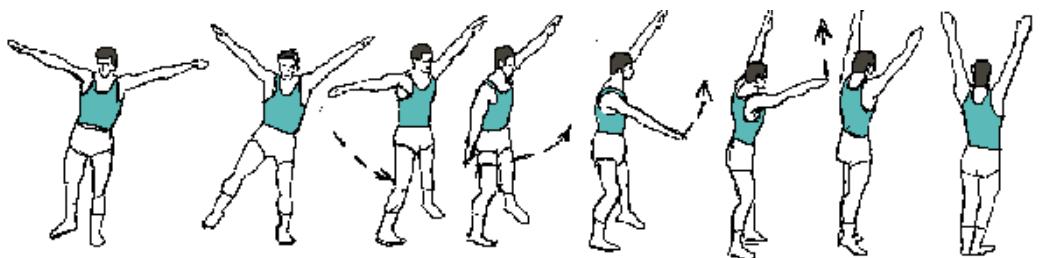
Debout => 1 pas en changeant de direction (1/4 tour ou 1/2 tour)



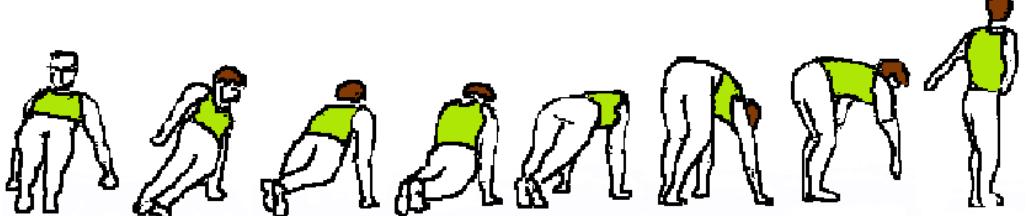
Saut chandelle 1/2 tour  
=> un balancer de bras



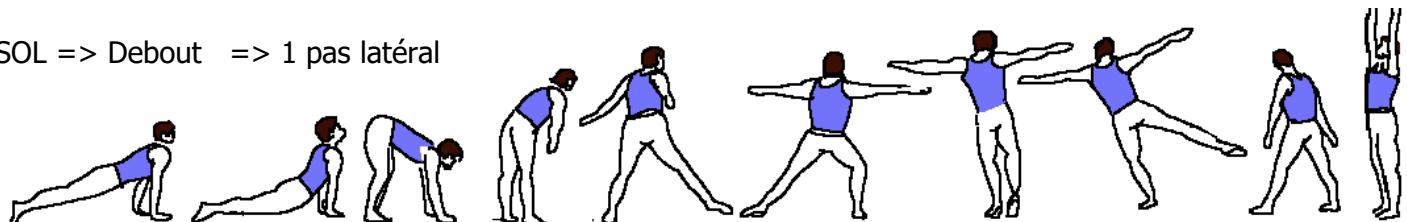
Debout => 1/2 tour



SOL => Debout



SOL => Debout => 1 pas latéral



Debout => 1/2 tour  
=> SOL

Ou sans 1/2 tour

